



Volkshochschule
Mayen



Fotos:
Foto Behrendt



Semester
1/2026

Alexander Unruh,
BeratungsCenter Andernach-Johannesplatz,
mit weiteren Spielern der SG99 Andernach aus der Spielsaison 2022/2023



Mittendrin statt Abseits.

Mit Herzblut für die Region.

Unsere Heimat und die Menschen hier liegen uns am Herzen. Wir fördern seit jeher zahlreiche sportliche, kulturelle und soziale Vereine und Initiativen. Als größte Unterstützerin in der Region machen wir so vieles möglich.

Auch unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind mittendrin im Leben vor Ort.

www.kskmayen.de



Einfach mit Herzblut!



Kreissparkasse
Mayen

WISSENSWERTES



Träger: Stadt Mayen
Gründung: 1947
Pädagogischer Leiter: Josef Brodam
Geschäftsstelle: Leona Ockenfeld

Geschäftsstelle:

56727 Mayen, Rathaus Rosengasse,
Zimmer 390

Telefon: 02651 881002
Fax: 02651 883600
E-Mail: vhs@mayen.de
Internet: www.mayen.de

Öffnungszeiten:

Mo. – Mi. 08:30 – 12:00 Uhr
Do. 08:30 – 16:00 Uhr
Fr. geschlossen

Unterrichtsräume: unter Vorbehalt

- Albert-Schweitzer-Realschule plus, Eingang Genovevastraße (ehemals Hauptschule Hinter Burg, Mayen)
- Grundschule St. Veit, Mayen
- Grundschule Clemens, Mayen
- Burghalle, Mayen
- Haus der Jugend, Mayen (Jugendhaus)
- Altes Arresthaus, Mayen
- Gymnastikhalle Megina Gymnasium, Mayen
- Stadtbücherei, Boemundring 6, Mayen

Externe Kursorte finden Sie mit Adressangaben im jeweiligen Kursangebot.

Das Semesterverzeichnis ist kostenlos erhältlich.

Ein besonderer Dank gilt allen Freunden der VHS, die durch Anzeigenwerbung, Mithilfe und Förderung, die Arbeit der Volkshochschule Mayen unterstützen.

2026

Märkte & Veranstaltungen

Einkaufen - Feiern - Genießen



Rund ums Einkaufen

Verkaufsoffene Sonntage

08. März 13. September
11. Oktober 29. November
jeweils von 12.00 - 17.00 Uhr

Lange Samstage

04. April 25. April 09. Mai
jeweils bis 18.00 Uhr

Lange Donnerstage

11. Juni 30. Juli
27. August 17. Dezember
jeweils bis 22.00 Uhr

Wochenmarkt

Jeden Dienstag, Donnerstag und Samstag auf dem Mayener Marktplatz.

Krammärkte

Halbfastermarkt 10. März
Laurentiusmarkt 11. August
Lukasmarkt 13. - 14. Oktober
Nikolausmarkt 01. Dezember
Holländischer Stoff- und Tuchmarkt 20. März
Pfungströdelmarkt 06. November
24. - 25. Mai

Hier spielt die Musik

Neujahrskonzert des Städtischen Orchesters 07. Februar
Klassik Konzert in der St. Veit Kirche 06. Juli
SummerBeats: Live-Musik in der Innenstadt von Mai bis September
Termine unter www.my-gemeinschaft.de

Burgfestspiele Mayen

Theater unter freiem Himmel vom 23.05. bis 30.08.2026
Infos unter: www.burgfestspiele-mayen.de
Tickethotline: 02651 494942
Kinderfest Burgfestspiele 31. Mai

Kirmes

Nitztal 11. - 13. Juli
Kürrenberg 22. - 24. August
Hausen 05. - 06. September
Alzheim 18. - 21. September

Feste und Veranstaltungen

Frühlingsmarkt/ Start in den Frühling 07. - 10. März
Foodtruckmeile 24. - 26. April
Autoschau 09. - 10. Mai
Brückenstraßenfest 06. Juni
Schützenfest 04. - 07. Juni
Kinderfest 20. Juni
Open Air Kino 10. - 11. Juli
Römerfest 18. - 19. Juli
75. Stein- und Burgfest 11. - 13. September
Handwerker- & Bauernmarkt 12. - 13. September
Fest der Kulturen 19. September
Back to the 80's Party 25. September
Festival der Magie 31. Oktober

621. Lukasmarkt

Das größte Volksfest im nördlichen Rheinland-Pfalz
Vergnügungspark und Krammarkt 10. - 18. Oktober
Pferdemarkt 13. Oktober
Schafmarkt 14. Oktober
Familientag 15. Oktober
Feuerwerk 18. Oktober
weitere Infos auf: www.lukasmarkt.de

Kultur und Brauchtum

Fastnacht
Rathauserstürmung 12. Februar
Kinderzug 14. Februar
Rosenmontagszug 16. Februar
Gedenkveranstaltungen
Luftangriff auf Mayen 02. Januar
Reichspogromnacht 09. November
Volkstrauertag 15. November
St. Martinsumzug Kernstadt 13. November

Rund um Weihnachten

Mayener Weihnachtsmarkt vom 27. November bis 23. Dezember
Freitag von 12.00 - 21.00 Uhr
Samstag von 11.00 - 22.00 Uhr
Sonntag von 13.00 - 21.00 Uhr
Tag der Inklusion 01. Dezember
Christmas-Shopping 17. Dezember
GlühVibes 23. Dezember

Alle aktuellen Informationen finden Sie in unserem Veranstaltungskalender unter www.mayen.de



*Änderungen vorbehalten

VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser,
liebe Freundinnen und Freunde der Volkshochschule Mayen,

wir freuen uns, Sie auch 2026 wieder zu einem vielfältigen Kursangebot begrüßen zu dürfen.

Ob persönliche Weiterbildung, oder einfach Freude am Lernen, bei uns finden Sie Kurse, die Sie inspirieren, herausfordern und weiterbringen.

Unser Programm spiegelt die Bedürfnisse unserer Gemeinschaft wider, praxisnah, aktuell und offen für alle, unabhängig von Alter oder Vorbildung.

In diesem Heft finden Sie eine übersichtliche Kursstruktur, Informationen zu Beginn Zeiten, Anmeldeformalitäten. Neuheiten, wiederkehrende Klassiker und kompakte Kurzseminare ergänzen das Angebot, damit Sie flexibel lernen können, online oder vor Ort in Mayen.

Unser Ziel ist es, Lernen lebendig, zugänglich und nachhaltig zu gestalten. Wir laden Sie ein, neugierig zu bleiben, neue Themen auszuprobieren und Ihre persönlichen Lernziele zu verwirklichen. Zögern Sie nicht, bei Fragen unser Team zu kontaktieren, wir beraten Sie gerne und unterstützen Sie bei der passenden Kurswahl, wir begleiten Sie auf Ihrem Lernweg.

Viel Freude beim Schmökern im Programmheft und viel Erfolg im kommenden Semester!

Herzliche Grüße Ihr VHS-Team aus Mayen



Dirk Meid
Oberbürgermeister



Josef Brodam
Pädagogischer Leiter

WISSENSWERTES ÜBER DIE WEITERBILDUNG

Die Volkshochschule der Stadt Mayen ist eine kommunale Weiterbildungseinrichtung. Gemäß Weiterbildungsgesetz Rheinland-Pfalz (WBG) ist sie staatlich anerkannt. Sie ist dem Verband der Volkshochschulen von Rheinland-Pfalz e.V. in Mainz angeschlossen.

Die Aufgabe der VHS liegt im Wesentlichen in der Weiterbildung nach dem WBG. Sie soll durch bedarfsgerechte Bildungsangebote zur Chancengleichheit, insbesondere zur Gleichstellung von Mann und Frau beitragen, Bildungsdefizite abbauen, die Vertiefung, Ergänzung und Erweiterung vorhandener oder den Erwerb neuer Kenntnisse, Fähigkeiten und Qualifikationen ermöglichen und zu eigenverantwort-

lichem und selbstbestimmtem Handeln im privaten und öffentlichen Leben, sowie zur Mitwirkung und Mitverantwortung im beruflichen und öffentlichen Leben befähigen. An den Interessen und Bedürfnissen der Kunden orientiert, legt sie zweimal im Jahr ein Semesterverzeichnis vor. Sie ist Kooperationspartner privater und öffentlicher Weiterbildungsträger in der Region Mayen und gewährleistet dadurch jederzeit ein qualitativ hochwertiges, flexibel auf die aktuellen Bedürfnisse der Kunden reagierendes, kostengünstiges Bildungsangebot.

Semesterzeiten:

Februar bis August sowie
September bis Januar eines jeden Jahres.

Kursleiter/-innen gesucht

Um das Programm der Volkshochschule Mayen jederzeit aktuell zu halten und den Bedürfnissen der Freizeit- und Bildungsarbeit anzupassen, suchen wir laufend freiberufliche Lehrkräfte.

Egal ob das jeweilige Fachgebiet schon angeboten wird oder ob es sich um ein gänzlich neues Angebot handelt, setzen Sie sich mit uns in Verbindung. Wenn Sie Gruppenerfahrung, Organisationstalent, Flexibilität und Kooperationsbereitschaft mitbringen, sind Sie für die VHS die richtige Frau bzw. der richtige Mann.

Die Tätigkeit als freiberufliche Lehrkraft bei der VHS eignet sich auch für Personen, die nicht mehr im Berufsleben stehen. Ihre Erfahrungen können Sie bei uns einbringen.

Näheres erfahren Sie bei der Geschäftsstelle der Volkshochschule Mayen, Rathaus, Rosengasse, 56727 Mayen, Zimmer 390, Telefon 02651/ 881002, wohin Sie auch bitte Ihre vollständige Bewerbung senden.

Wir freuen uns auf Sie.

GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

Wer kann teilnehmen?

Die Volkshochschule der Stadt Mayen ist eine gemeinnützige Einrichtung der Weiterbildung und als solche, Teil des öffentlichen Bildungswesens. Teilnehmen kann jeder Bildungswillige ohne Rücksicht auf seine/ihre Vorbildung, der/die das 15. Lebensjahr vollendet hat. Zu den Kursen des zweiten Bildungsweges und den berufsbildenden Lehrgängen mit anerkanntem Abschluss beachten Sie bitte die Anmerkungen bei den betreffenden Kursbeschreibungen.

Wann anmelden?

Wer an Kursen/Veranstaltungen der VHS teilnehmen will, ist verpflichtet, sich anzumelden und die entsprechenden Teilnehmergebühren zu zahlen. Grundsätzlich hat die Anmeldung vor Beginn des Kurses/der Veranstaltung zu erfolgen. Sogenannte Schnupperabende werden nur noch in Sprachkursen für Neuzugänge gestattet und sind mit der Geschäftsstelle abzusprechen. Nach einer Teilnahme an einem Kurstermin ist grundsätzlich die komplette Kursgebühr zu entrichten. Die Kursgebühren beinhalten keine Materialkosten.

Nach dem Schnupperabend muss eine verbindliche Anmeldung vorliegen, sofern Sie den Kurs weiterhin besuchen möchten. Mit der Anmeldung zu einem Kurs/einer Veranstaltung und der Annahme der Anmeldung durch die VHS kommt ein Vertrag zwischen dem Teilnehmenden und der VHS zustande. Hiermit werden vertragliche Rechte und Pflichten nur zwischen der VHS als Veranstalter und den Anmeldenden begründet.

Die Anmeldungen werden in zeitlicher Reihenfolge des Eingangs bei der VHS Mayen entgegengenommen und bearbeitet.

Wo anmelden?

VHS-Geschäftsstelle
Rathaus Rosengasse, Zimmer 390, 56727 Mayen
Telefon: 02651 / 881002
Fax: 02651 / 8851000
Email: vhs@mayen.de
Internet: www.mayen.de

Wie anmelden?

Eine Anmeldung ist nur schriftlich möglich. Ein vordrucktes Anmeldeformular finden Sie im Semesterverzeichnis. Das ausgefüllte Formular können Sie persönlich bei der VHS-Geschäftsstelle, Rathaus Rosengasse, Zimmer 390 abgeben oder uns per Post, E-Mail oder Fax zusenden. Weiterhin besteht die Möglichkeit sich im Internet auf www.mayen.de anzumelden. Hier finden Sie neben dem Kursprogramm der VHS auch das Anmeldeformular.

Nach erfolgter Anmeldung erhalten Sie umgehend ein Einladungsschreiben mit beigefügtem Überweisungsträger zur Zahlung der Kursgebühr.

Rücktritt

Sollten Sie nach erfolgter Anmeldung nicht teilnehmen können, ist für einen gebührenfreien Rücktritt spätestens 3 Werktage vor Veranstaltungsbeginn eine schriftliche Rücktrittserklärung an die Geschäftsstelle erforderlich.

Was kostet es?

Die Kosten der Kurse/Veranstaltungen entnehmen Sie bitte den entsprechenden Kursangeboten. Sie sind vor Beginn der Veranstaltung zu überweisen. Bei Nichtzahlung der Kursgebühr und darauffolgende Mahnung wird eine Verwaltungsgebühr von 3,00 € fällig.

Ermäßigungen

Auf Nachweis wird, ausgeschlossen sind Einzelveranstaltungen, eine Ermäßigung von 30% auf die entsprechende Teilnehmergebühr für

- Schüler im Sinne des Schulgesetzes,
- Auszubildende,
- Studenten,
- Wehrpflichtige, Zivildienstleistende sowie
- Arbeitslosengeld II Empfänger (Hartz IV) gewährt. Ebenso für
- Schwerbehinderte, sofern ihr Einkommen unter der Grundsicherung liegt.
- Inhaber der Jugendleitkarte erhalten eine Ermäßigung von 50%.

GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

Die Vorlage der entsprechenden Nachweise ist bis zum Beginn der Veranstaltung bei der Geschäftsstelle vorzulegen. Eine Inanspruchnahme einer Ermäßigung kann pro Kurs und Person nur einmal in Anspruch genommen werden.

Durch Versäumen oder Abbrechen der Teilnahme an den Veranstaltungen entsteht kein Anspruch auf Erstattung oder Nachlass der Gebühr.

Unsere Bankverbindungen

Kreissparkasse Mayen

BIC: MALADE51MYN

IBAN: DE62 5765 0010 0000 0075 83

VR Bank Rhein-Ahr-Eifel

BIC: GENODED1BNA

IBAN: DE12 5776 1591 0019 2700 00

Commerzbank AG Mayen

BIC: COBADEFFXXX

IBAN: DE25 5704 0044 0251 3729 00

Deutsche Bank AG

BIC: DEUTDE55M574

IBAN: DE45 5747 0047 0140 2700 00

Postbank Köln

BIC: PBNKDEFF

IBAN: DE28 3701 0050 0003 3175 00

Geben Sie bitte auf der Überweisung Ihre vollständige Anschrift sowie die Bezeichnung der betreffenden Veranstaltungen an.

Die Einzahlungsquittung gilt zugleich als Berechtigungsnachweis zur Teilnahme am Kurs. Bitte legen Sie diese als Anmeldebestätigung am ersten Kurstag dem Dozenten vor.

Ausgenommen von dieser Regelung sind Angebote, die in Kooperation mit anderen Trägern durchgeführt werden. Hier sind die Bedingungen des jeweiligen Trägers zu beachten.

Studienreisen und Exkursionen, die einen Dritten als Veranstalter und Vertragspartner aus-

weisen, sind keine Veranstaltungen der VHS. Insoweit tritt die VHS nur als Vermittler auf.

Teilnehmerzahl

Kurs- und Seminarveranstaltungen können in der Regel nur durchgeführt werden, wenn sich mindestens 8 Teilnehmer eingeschrieben haben. Bei einer geringeren Anmeldezahl entscheidet die Geschäftsstelle.

Kommt ein Kurs nicht zustande, wird den angemeldeten Teilnehmern die bereits gezahlte Kursgebühr zurückerstattet.

Teilnahmebescheinigungen

Die regelmäßige Kursteilnahme wird auf Wunsch nach Ende der Veranstaltungen gerne von der Geschäftsstelle der VHS mit einer Teilnahmebescheinigung bestätigt. Diese ist kostenfrei.

Haftung

Die VHS übernimmt keine Haftung bei Diebstählen, Beschädigungen, Unglücksfällen, Verlusten, Verspätungen und sonstigen Unregelmäßigkeiten. Für die Veranstaltungsteilnehmer besteht ein begrenzter nachrangiger Unfallversicherungsschutz nach den Bestimmungen des Kommunalen Schadensausgleichs für Schülerunfälle. Bei evtl. Schäden teilen Sie bitte sofort schriftlich den Schadensfall der VHS Verwaltung mit. Eine über die vorgenannten Versicherungsgrundsätze hinausgehende Haftung kann in keinem Fall übernommen werden. Die Haftung der VHS für fremdes Verschulden wird ausgeschlossen.

Die VHS übernimmt keine Haftung für die von Kursteilnehmer/innen zu den Veranstaltungen eingebrachten Gegenstände, insbesondere Wertsachen und Garderobe. Teilnehmer/innen, die im Rahmen der Veranstaltungen durch vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verhalten Einrichtungsgegenstände oder Geräte beschädigen, haften dafür persönlich. Die Teilnehmer/innen sind verpflichtet, im Falle einer Störung oder eines Unglücksfalles alles Zumutbare zu tun, um zu einer Behebung der Störung beizutragen oder aber entstehende Schäden möglichst gering zu halten.

GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

Hausordnung

Die Volkshochschule ist in Schulen der Stadt Mayen sowie in anderen angemieteten Räumen zu Gast. Die Hausordnung der einzelnen Veranstaltungsorte ist Vertragsbestandteil. Der Teilnehmer erkennt sie als verbindlich an.

Es wird dringend gebeten, die Hausordnungen zu beachten und in den Kursräumen nicht zu rauchen, die Aufstellung der Möbel nicht zu verändern, die Vorschriften für das Parken von Fahrzeugen strikt einzuhalten. Schwere Verstöße gegen die Hausordnung berechtigen die Volkshochschule den Teilnehmer vom weiteren Kursbesuch auszuschließen.

Steuervergünstigung

Kosten für Veranstaltungen der Volkshochschule können als sogenannte „Werbungskosten“ gelten, wenn der/die Teilnehmende durch die Veranstaltung in seinem/ihrer Beruf weitergebildet wird. Lohnsteuerpflichtige Kursteilnehmer können in der Einkommenssteuererklärung unter Vorlage der Teilnahmebescheinigung die gezahlten Beträge, (einschließlich der entstandenen Kosten für eventuelle Lehrbücher und eventuell anfallende Fahrtkosten) geltend machen.

Datenschutz

Mit ihrer Anmeldung erklären sich die Teilnehmer/-innen an VHS-Veranstaltungen mit der Verarbeitung personenbezogener Daten einverstanden, soweit diese für interne Verwaltungszwecke erforderlich sind.

Die Einhaltung der Bestimmungen des Landesdatenschutzgesetzes (LDSG) und der Datenschutzgrundverordnung (DS-GVO) wird zugesichert.

Weitere Informationen unter Informationspflichten Art. 13 und 14 Volkshochschule (mayen.de).

Urheberschutz

Fotografieren und Bandmitschnitte in den Veranstaltungen sind nicht gestattet. Das Kopieren eingesetzter EDV-Software ist verboten. Ohne Genehmigung darf ausgeteiltes Lehrmaterial nicht vervielfältigt werden.

Ankündigungen

Ankündigungen der VHS erfolgen durch regionale Fernseh- und Rundfunksender, die Presse und/oder durch Plakate. Soweit die einzelnen Programmpunkte noch nicht angegeben sind, wird durch besondere schriftliche Einladung bzw. andere geeignete Medien darauf hingewiesen. Wir bitten um freundliche Kenntnisnahme.

Gültigkeit und Anerkennung

der Allgemeinen Geschäftsbedingungen

Diese Geschäftsbedingungen gelten ab dem 01.07.2005. Sollte eine Bedingung ungültig sein oder werden, behalten alle übrigen Bedingungen ihre Gültigkeit. Mit dem Vertragsabschluss werden die Allgemeinen Geschäftsbedingungen Vertragsbestandteil. Der Teilnehmer erkennt sie durch seine Anmeldung bzw. Teilnahme ausdrücklich an. Die Allgemeinen Geschäftsbedingungen hängen im Büro der VHS aus.

Alter schützt vor Bildung nicht...

- Anzeige -



Egal, ob 18 oder 81 – Bildung satt unter www.weiterbildungsportal.rlp.de



WEITERBILDUNGSPORTAL
RHEINLAND-PFALZ



Rheinland-Pfalz
DIE LANDESREGIERUNG

Foto: © Eric Isselée - Fotolia.com

Während der allgemeinen Schulferien finden in der Regel keine VHS-Veranstaltungen statt.

April						
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
14			1	2	3	4
15			7	8	9	10
16			13	14	15	16
17			20	21	22	23
18			27	28	29	30

März						
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
9						1
10	2	3	4	5	6	7
11	9	10	11	12	13	14
12	16	17	18	19	20	21
13	23	24	25	26	27	28
14	30	31				

Februar						
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
5						1
6	2	3	4	5	6	7
7	9	10	11	12	13	14
8	16	17	18	19	20	21
9	23	24	25	26	27	28

Januar						
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
1				1	2	3
2			6	7	8	9
3	12	13	14	15	16	17
4	19	20	21	22	23	24
5	26	27	28	29	30	31

August						
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
31						1
32			3	4	5	6
33	10	11	12	13	14	15
34	17	18	19	20	21	22
35	24	25	26	27	28	29
36	31					

Juli						
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
27			1	2	3	4
28			8	9	10	11
29	13	14	15	16	17	18
30	20	21	22	23	24	25
31	27	28	29	30	31	

Juni						
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
23	1	2	3	4	5	6
24	8	9	10	11	12	13
25	15	16	17	18	19	20
26	22	23	24	25	26	27
27	29	30				

Mai						
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
18					1	2
19			5	6	7	8
20	12	13	14	15	16	17
21	19	20	21	22	23	24
22	26	27	28	29	30	31

Dezember						
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
49			1	2	3	4
50			8	9	10	11
51	14	15	16	17	18	19
52	21	22	23	24	25	26
53	28	29	30	31		

November						
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
44						1
45			3	4	5	6
46	9	10	11	12	13	14
47	16	17	18	19	20	21
48	23	24	25	26	27	28
49	30					

Oktober						
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
40			1	2	3	4
41			8	9	10	11
42	12	13	14	15	16	17
43	19	20	21	22	23	24
44	26	27	28	29	30	31

September						
KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa
36			1	2	3	4
37			8	9	10	11
38	14	15	16	17	18	19
39	21	22	23	24	25	26
40	28	29	30			

Gesetzliche Feiertage 2026 Rheinland-Pfalz

1. Januar	Neujahr	4. Juni	Frontleichnam	25. Dezember	1. Weihnachtstag
3. April	Karfreitag	3. Oktober	Tag der Deutschen Einheit	26. Dezember	2. Weihnachtstag
6. April	Ostermontag	1. November	Allerheiligen		

© Kalenderpedia® www.kalenderpedia.de

INHALTSÜBERSICHT

WISSENSWERTES	1	 EDV	29
VORWORT	3		
GESCHÄFTSBEDINGUNGEN	5		
 GESELLSCHAFT	11		
Erbrecht	13		
Familienrecht	13		
Plötzlich Rente! – und jetzt?	14		
 KUNST UND KULTUR	15		
Afrikanisches Trommeln	16		
Kunstkurse	16		
 GESUNDHEIT UND FITNESS	17		
Mama in Balance	18		
Mitmachvortrag	18		
„Gut leben mit Fibromyalgie“	19		
Rückenschule	19		
Hatha und Vinyasa Yoga	21		
Zumba	22		
Line Dance für Einsteiger	22		
Nordic Walking-	23		
Ausdauertraining für Einsteiger	23		
Aquafitness	23		
 SPRACHEN	25		
Englisch für Anfänger II	26		
Englisch Mixed V	26		
Englisch Mittelstufe	27		
Business Englisch	27		
Spanisch Folgekurs	28		
Französisch Conversation facile	28		
		 SPEZIAL	39
		Balkon-Photovoltaik-Module	40
		Strom einfach selbst erzeugen	
		Golf Schnupperkurs	41
		Golf-Platzreifekurs (DGV)	42
		Schnell, lecker und gesund kochen	43
		Man(n) kocht	43
		ANMELDUNG	44
		Umgang mit Smartphone/ iPhone und Tablet-PC/iPad einfach lernen	30
		Superhirn – Namen und Gesichter merken	31
		„Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner“	31
		„Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt“ (für Schüler)	32
		5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis	33
		Word und Excel	35
		KI und ChatGPT: Einführung und ChatGPT-Anwendungen	36
		KI 2 – KI für Fortgeschrittene	37
		Meistere die Zukunft	
		WhatsApp Kommunikation leicht gemacht	37
		Digital unterwegs	38
		Powerpoint-Präsentation leicht gemacht	38

HINWEISE

Falls noch kein Kursort oder Datum angegeben ist,
werden wir Ihnen beides bei Ihrer Anmeldung bekannt geben.

Kurzfristig geplante Kurse teilen wir Ihnen über
die Tagespresse oder die Sozialen Medien mit.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!



GESELLSCHAFT

Ehegatten oder Andere handeln

stellvertretend

rechtlich für mich.....

Rechtsvertretung volljähriger Mitbürger ist eigentlich nur über das Rechtsinstrument gesetzliche Betreuung oder eine Vorsorge-/Vollmacht möglich.

Ab 2023 gibt es die **Gegenseitige Vertretung von Ehegatten in Angelegenheiten der Gesundheitssorge** nach § 1358 des Bürgerlichen Gesetzbuches. Was bedeutet das?

Durch Robert Müller, Dipl.Soz.Arbeitswissenschaftler / FH vom SKM Kath. Verein für Soziale Dienste Mayen und Umgebung e.V. wird bei einem übersichtlichen Impulsvortrag gesagt, was darunter zu verstehen ist.

Ebenso werden die Begriffe

Betreuungsverfügung,

Vollmacht oder

Patientenverfügung

erklärt und deren Unterscheidung.

Mit kurzen schriftlichen Informationen und Hinweisen zu den oben genannten Vorsorgeregulierungen schließt der Vortrag ab.

Kurs Nr. AK 10/2026

24.02.2026, 1 Abend

Dienstag, 18:30 Uhr

Dozent: Robert Müller Dipl.Soz.Arbeitswissenschaftler / FH

Kursentgelt: kostenlos

Kursort: Mehrgenerationenhaus St.

Matthias, St. Veit-Str. 14, Mayen

Teilnehmerzahl: 8 - 15 Personen

Anmeldung: VHS Mayen, 02651-881002
vhs@Mayen.de

Anmeldung erforderlich



Mittwoch, 14. Januar 2026

SKM Katholischer Verein für soziale Dienste Mayen und Umgebung e. V.
St.-Veit-Str. 14 – 56727 Mayen



Erbrecht

Erbe oder Pflichtteil?

Der Vortrag konzentriert sich auf drei Schwerpunkte.

Die zentrale Frage ist: Wer erbt im Sterbefall?

Einfach gehaltene Antwort: Das kommt darauf an, ob der Erblasser für den Fall seines Todes eine Verfügung von Todes wegen getroffen hat oder nicht.

Beginnend mit dem häufigsten Fall, dass kein Testament vorliegt, wird zunächst die gesetzliche Erbfolge erklärt.

Wozu dient das Testament, wie wird es wirksam erstellt und welche Arten gibt es.

Hier wird behandelt, wie

- es wirksam erstellt wird
- wie eine Enterbung sich auf das Erbe bzw. den Pflichtteilsanspruch auswirkt.

Kurs Nr. AK 07/2026

26.02.2026, 1 Abend

16.04.2026, 1 Abend

Donnerstag, 18.00 - 20.00 Uhr

Dozentin: RA Julia Kleitz

Kursgebühr: 25,00 €

Teilnehmerzahl: 8 - 10 Personen

Kursort: Stadtverwaltung Mayen,
Beratungszimmer 2, Rosengasse,
56727 Mayen



Familienrecht

Problemstellung bei Trennung
und Scheidung

Die Voraussetzungen einer Scheidung, das Unterhaltsrecht und der Zugewinnausgleich werden in diesem Vortrag erläutert.

Kurs Nr. AK 11/2026

24.02.2026, 1 Abend

Dienstag, 19.00 - 21.00 Uhr

Dozentin: RA Anja Krings

Kursgebühr: 25,00 €

Teilnehmerzahl: 8 - 10 Personen

Kursort: Stadtverwaltung Mayen,
Beratungszimmer 2,
Rosengasse, 56727 Mayen



Plötzlich Rente! – und jetzt?

Ein Mitmach-Vortrag für alle, die den neuen Lebensabschnitt aktiv gestalten wollen.

Lust auf einen Neustart – aber ohne das Chaos?

Viele Menschen planen den Sommerurlaub bis ins kleinste Detail – aber den Ruhestand? Nun ja ... sagen wir mal: eher „spontan“.

Wenn es dir auch so geht, bist du hier goldrichtig!

Was dich erwartet:

Der Übergang in den Ruhestand ist viel mehr als „endlich frei haben“. Er ist ein Wendepunkt. Ein neuer Abschnitt. Eine Chance.

In diesem interaktiven Vortrag packen wir gemeinsam den Lebensrucksack aus:

- Was trägst du schon viel zu lange mit dir herum?
- Welche Schätze hast du vergessen?
- Was darf bleiben – und was fliegt raus?
- Und vor allem: Wer bist du jetzt, was kannst du, was willst du – und was ist noch möglich?

Mit humorvollen Impulsen, kleinen Selbstreflexionen und alltagstauglichen Ideen findest du heraus, wie du:

- deine Stärken wieder zum Leuchten bringst,
- nicht mehr benötigten Ballast loslässt,
- neue Ideen entwickelst, und deinen Ruhestand bewusst und selbstbestimmt gestaltest.

Für wen?

Für alle ab 50, die sagen: „Ich möchte nicht nur aufhören zu arbeiten – ich möchte anfangen zu leben.“

Raus aus dem Arbeitsmodus – rein ins Leben!

Kurs Nr. AK 02/2026

Beginn: 26.03.2026, 1 Abend
Donnerstag, 18.00 - 20.00 Uhr

Dozentin: Cornelia Bloss

(Heilpraktikerin
für Psychotherapie)

Kursgebühr: 25,00 €

Teilnehmerzahl: 6 - 12 Personen

Kursort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben.



KUNST UND KULTUR



Afrikanisches Trommeln für Anfänger

Rhythmisch Musik machen geht immer, egal ob jung oder alt. Rhythmisch ist jede Person, denn wir alle sind im „Lebensrhythmus“: Tag und Nacht, Jahreszeiten, Herzrhythmus, Puls, alles in uns und um uns hat Rhythmus. Wir müssen nur hinhören und wahrnehmen. Beim Trommeln sind wir im Hier und Jetzt. Notenkenntnisse werden nicht benötigt. Die Dozentin bringt Ihnen das rhythmische Trommeln mit einer leicht zu erlernenden Methode bei.

Ganz nebenbei wird die Reaktionsschnelligkeit und Merkfähigkeit verbessert.

Freuen Sie sich auf neue Energie durch gemeinsames Trommeln!

Wer keine eigene Trommel besitzt, kann gegen eine Leihgebühr von 2 Euro pro Abend bei Frau Lang eine ausleihen.

Anfänger und Fortgeschrittene
Kurs Nr. AK 01/2026
Ab dem 25.02.2026, 10 Abende
Mittwochs, 19.00 - 20.30 Uhr

Dozentin: Rosemarie Lang

Kursgebühr: 65,00 €
Teilnehmerzahl: 7 - 15 Personen
Kursort: Grundschule St. Veit,
Koblenzer Straße 133, 56727 Mayen



Kunstkurse Ab April bieten wir verschiedene Mal- und Zeichenkurse an

- Kunstkurse für Kinder 9-12 Jahre
- Kunstkurse für Jugendliche
- Kunstkurse für Erwachsene

In diesen Kursen wird sich mit den verschiedenen Möglichkeiten ein Bild zu planen und zu gestalten beschäftigt.

Durch gezielte Ratschläge und Ideen werden Sie dabei unterstützt, eigene Kompositionen zu erstellen.

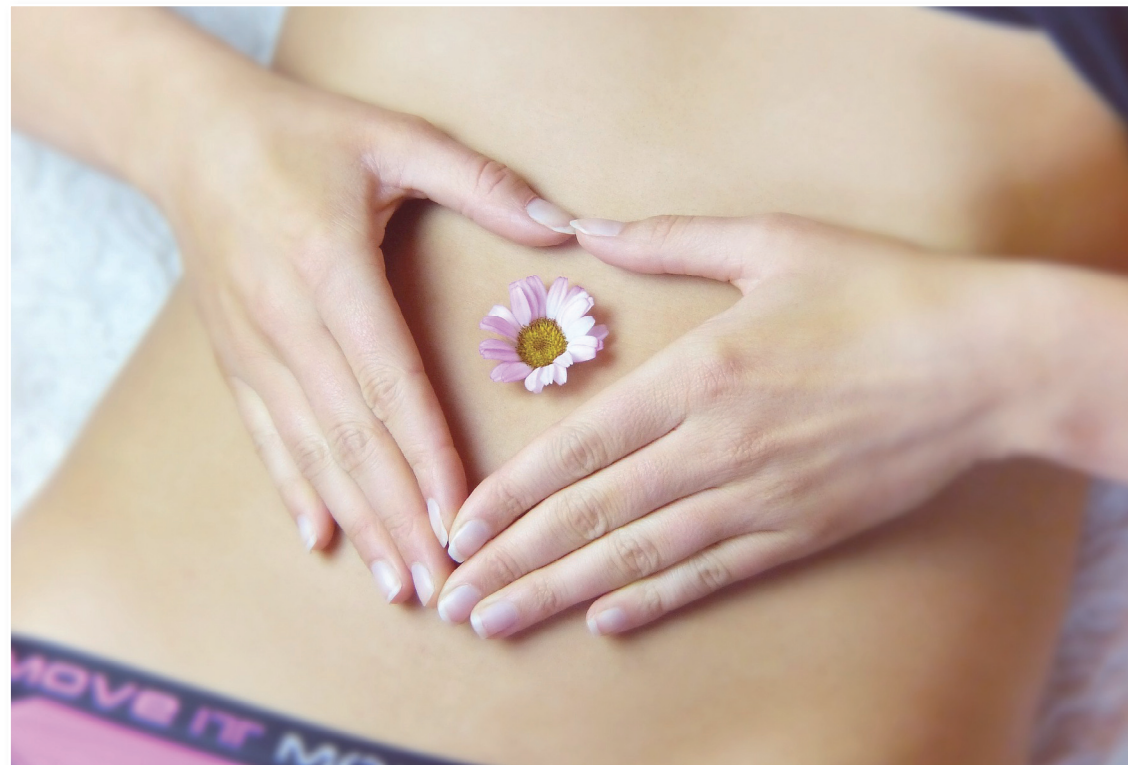
Entdecken Sie Ihre Kreativität.

Die Kurse eignen sich sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene.

Kurs Nr. AK 21/2026
Beginn: Starttermine werden in den sozialen Medien und der Presse bekanntgegeben.

Dozentin: Judith Ellner

Teilnehmerzahl: 5 - 6 Personen



GESUNDHEIT UND FITNESS



Mama in Balance

Wie Du Erschöpfung hinter Dir lässt
und neue Lebensfreude gewinnst

Fühlst du dich oft erschöpft zwischen Job,
Familie und den eigenen Bedürfnissen?

Hast das Gefühl, ständig funktionieren zu
müssen und dabei deine eigene Lebens-
freude aus den Augen zu verlieren? Die-
ser Workshop lädt dich ein, inne zu
halten, durchzuatmen und wieder zu dir
selbst zu finden.

Wir schauen gemeinsam auf die Quellen
deiner Erschöpfung und entdecken Wege,
wie du mehr Leichtigkeit, Energie und in-
nere Ruhe in deinen Alltag bringen
kannst. Mit praktischen Übungen, Acht-
samkeitstechniken und erprobten Strate-
gien lernst du, deine Grenzen liebevoll
wahrzunehmen, dich selbst zu stärken
und kleine Momente des Glückes bewusst
zu genießen.

Kurs Nr. AK 09/2026

Beginn: 03.03.2026, 5 Abende
Dienstag, 18.30 - 20.00 Uhr

Dozentin: Andrea Arenz

Kursgebühr: 45,00 €
Teilnehmerzahl: 6 - 10 Personen
Kursort: wird bei Anmeldung
bekannt gegeben.



Mitmachvortrag „Gut leben mit Fibromyalgie“ Fibromyalgie – die unsichtbare Krankheit

Fibromyalgie ist weit mehr als eine chro-
nische, generalisierte Schmerzerkrankung.
Man schätzt, dass drei bis fünf Prozent der
Bevölkerung von Fibromyalgie betroffen
sind und dennoch besteht – auch bei Be-
troffenen – große Unwissenheit und ein
immenser Informationsbedarf. Das Leit-
symptom der Fibromyalgie ist der Dauer-
schmerz. Weitere Hauptsymptome Kreise
wie die Fatigue, die Hochsensibilität und
die kognitiven Einschränkungen, belasten
das Leben von Betroffenen erheblich. Fi-
bromyalgie ist eine schwer nachweisbare,
komplexe Erkrankung.

Im interaktiven Vortrag mit Betroffenen
und Interessierten gibt es neben dem
Austausch von Informationen zum Fibro-
myalgie-Syndrom, auch Informationen zu
Therapieansätzen und zu Wegen und
Möglichkeiten, mit Fibromyalgie gut und
versöhnt zu leben

Kurs Nr. AK 35/2026

Beginn: 15.04.2026, 1 Abend
Montag, 18.00 - 20.30 Uhr

Dozentin: Cornelia Bloss
(Heilpraktikerin
für Psychotherapie)

Kursgebühr: 25,00 €
Teilnehmerzahl: 6 - 12 Personen
Kursort: wird bei Anmeldung
bekannt gegeben.



Rückenschule

Rückenprobleme sind heutzutage eines
der größten Probleme der Menschen.
Diese Bewegungseinschränkung kann
den Alltag, aber auch die Nacht sehr be-
lasten.

In diesem Kurs ist das Ziel, dir dabei zu
helfen, das Leben mit weniger Schmerzen
oder Einschränkungen zu leben.

Ein Kurs für einen gesunden Rücken,
kann dir helfen eine höhere Lebensquali-
tät zu erfahren. Sei wieder fit und stabil.

Inhalte des Kurses:

- Einführung in die Anatomie der
Wirbelsäule und Rückenmuskulatur
- Praktische Übungen zur Stärkung und
Mobilisation der Rückenmuskeln
- Tipps zur Verbesserung der Haltung im
Alltag und am Arbeitsplatz
- Entspannungstechniken zur
Stressreduktion und Linderung von
Verspannungen

Zielgruppe:

Der Kurs ist für alle Altersgruppen geeig-
net. Du solltest dich jedoch ohne größere
Einschränkung bewegen können. Beson-

ders empfohlen für Menschen mit Rü-
ckenschmerzen oder wer präventiv aktiv
werden möchte. Dieser Kurs ist weniger
geeignet für Menschen mit einem akuten
(frischen) Bandscheibenvorfall oder an-
dere schwerwiegende Einschränkungen.

Zusätzliche Informationen:

Der Kurs wird von einer erfahrenen Leh-
rerin aus dem Reha-Sport, Rückenschule
und ganzheitlicher Gesundheit geleitet.

Mitzubringende Materialien:

Bitte bequeme Sportkleidung, Getränk
und eine Matte, sowie warme Kleidung
für den Schluss mitbringen.

Kurs Nr. AK 34/2026

Beginn: 02.03.2026
Montag, 17.30 - 19.00 Uhr

Dozentin: Claudia Debüser

Kursgebühr: 92,00 €
Teilnehmerzahl: 8 - 15 Personen
Kursort: Gymnastikhalle
Megina Gymnasium,
Am Knüppchen 1, 56727 Mayen

TEAM WEIG

Profis für Recycling, Karton & Verpackungen

WEIG

driven by care



PAPPENHEIMER

Von Papiertechnologie (m/w/d) bis Elektroniker (m/w/d) suchen wir Talente, die mit uns den besten Karton der Welt herstellen wollen.

Alle Infos auf: **TEAM-WEIG.DE**





Hatha und Vinyasa Yoga

Entdecke die harmonische Verbindung von Hatha und Vinyasa Yoga in unserem Kurs „Hatha – Vinyasa Yoga“. Durch sanfte und dynamische Flows entsteht eine wunderbare Beweglichkeit und gleichzeitig eine Kräftigung für den Körper. Yoga ist bekannt für Körper und Geist. Durch Yoga trainieren wir nicht nur den Körper, sondern erkennen auch auf geistiger Ebene unser Bedürfnis nach innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Yoga bedeutet, Gesundheit auf allen Ebenen zu erreichen und innere Zufriedenheit zu erleben.

Inhalte des Kurses:

- Einführung in die Grundlagen von Hatha und Vinyasa Yoga
- Körperliche Asanas (Übungen) zur Stärkung und Dehnung der Muskulatur
- Atemtechniken (Pranayama) zur Verbesserung der Atmung und Förderung der Achtsamkeit
- Meditationseinheiten zur Unterstützung der mentalen Klarheit und Konzentration

Zielgruppe:

Der Kurs richtet sich an Anfänger oder Fortgeschrittene, die an ihrer Körperlichkeit und inneren Balance arbeiten möchten. Bei Anfängern sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Zusätzliche Informationen:

Der Kurs wird von einer erfahrenen Yoga-Lehrerin und Yoga-Ausbilderin geleitet, die dich auf deinem persönlichen Yoga-Weg begleitet.

Mitzubringende Materialien:

Bitte bequeme Sportkleidung mitbringen, ein Getränk und eine Matte, sowie warme Kleidung für den Schluss.

Kurs Nr. AK 28/2026

Beginn: 06.03.2026, 10 Abende
Freitag, 18.00 - 19.30 Uhr

Dozentin: Claudia Debüser

Kursgebühr: 90,00 €
Teilnehmerzahl: 6 - 10 Personen
Kursort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben.



Zumba

Lust auf mehr Bewegung und Spaß?

Komm zum Zumba-Kurs und lass dich von Musik und Energie mitreißen!

Egal, ob Anfänger oder Profi – bei uns ist jeder willkommen!

Was erwartet dich?
Abwechslungsreiche Tanzroutinen zu heißen Rhythmen.

Ein effektives Ganzkörper-Workout

Einfache Schritte, die dich ins Schwitzen bringen

Warum Zumba?
Verbrennt Kalorien und stärkt dein Herz.
Fördert Koordination und Beweglichkeit.
Erhöht die Energie und reduziert Stress.

Kurs Nr. AK 12/2026

Beginn: 25.02.2026, 10 Abende
Mittwoch, 19.00 - 20.00 Uhr

Dozentin: Sophia Huber

Kursgebühr: 50,00 €
Teilnehmerzahl: 10 - 25 Personen
Kursort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben.

Line Dance für Einsteiger

Du möchtest schon lange mal wieder tanzen, hast aber keinen Tanzpartner?

Man braucht bei Line Dance keinen Tanzpartner, und tanzt trotzdem mit anderen gemeinsam.

Du magst Musik, bewegst dich gerne?
Dann bist du bei uns genau richtig.

Außer etwas Taktgefühl, die Bereitschaft etwas zu lernen und gute Laune brauchst du nichts.

Kurs Nr. AK 27/2026

Beginn: April 2026
Neueinstieg ist jederzeit möglich
Freitag, 19.00 - 20.00 Uhr

Dozentin: Sabine Funke

Kursgebühr: 65,00 €
Teilnehmerzahl: 10 - 30 Personen
Kursort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben.



Nordic Walking-Ausdauertraining für Einsteiger

Die gelenkschonende sanfte Sportart trainiert fast den ganzen Körper und ist somit ein idealer Einstiegssport, auch für den Untrainierten. Nach einer Aufwärmphase wird die korrekte Nordic-Walking Technik nach und nach vermittelt, nötige Hintergrundinformationen zum richtigen Training erläutert, sowie Übungen zum Dehnen, Kräftigen und Entspannen vermittelt und ausgeführt.

Die Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer trainieren mit Nordic Walking Stöcken, die Ihnen zu Verfügung gestellt werden.

Die Kursleiterin gibt alle Übungen vor und achtet dabei auf die richtige Durchführung. Die Intensität der Ausführung wird auf jeden einzelnen angepasst.

Denken Sie an bequeme Kleidung und feste Schuhe

Kurs Nr. AK 03/2026

Beginn: 24.02.2026
Neueinstieg ist jederzeit möglich
Dienstag, 18.00 - 19.00 Uhr

Dozentin: Monika Steimel
Kursgebühr: wird an die Dozentin entrichtet
Teilnehmerzahl: 10 - 15 Personen
Kursort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben.

Aquafitness

Das Medium Wasser erzeugt ein Wohlbefinden auf physischer und psychischer Ebene. Dabei kommen verschiedene Hilfsmittel wie Poolnudeln, Bretter, Hanteln, Pull Buoy, usw. zum Einsatz. Alle Muskelgruppen werden dabei gleichzeitig gefordert, da das Wasser bei jeder Bewegung 60-mal mehr Widerstand entgegengesetzt als die Luft. Alle Körperpartien werden trainiert und somit Dysbalancen entgegengearbeitet. Der Stoffwechsel wird angeregt und damit die Durchblutung der Haut, des Bindegewebes und der Muskeln gefördert. Nicht zuletzt ist die Verletzungsgefahr im Wasser sehr gering und Gelenke und Wirbelsäule werden geschont.

Der Kurs entspricht den Vorgaben nach § 20 SGB V und kann nach Satzung bezuschusst werden.

Die Kursteilnehmerinnen und Teilnehmer trainieren mit Poolnudeln, Bretter und anderen Utensilien, einzeln und gemeinsam, im Wasser.

Die Kursleiterin gibt alle Übungen vor und achtet dabei auf die richtige Durchführung. Die Intensität der Ausführung wird auf jeden einzelnen angepasst.

Kurs Nr. AK 04/2026

Beginn Frühjahr 2026
Neueinstieg ist jederzeit möglich
Freitag, 13.00 - 14.00 Uhr

Dozentin: Monika Steimel

Kursgebühr: wird an die Dozentin entrichtet
Teilnehmerzahl: 10 - 15 Personen
Kursort: Nettebad Mayen, Bachstraße, 56727 Mayen





Die Bremer Stadtmusikanten

Mayenzeit
Burgfestspiele

Was ihr wollt

Die Zauberflöte

Achtsam morden

Sterngarten

Transit:
Die Leiden des jungen Werther

+ Jugendclub
Gastspiele, Comedy und vieles mehr...

Burgfestspiele

23.05.-30.08.2026 | burgfestspiele-mayen.de
Ticket-Hotline: 02651 494942

Termine, Infos und Kartenvorverkauf:
Bell Regional, Touristikcenter
tickets@touristikcenter-mayen.de

LOTTO
Rheinland-Pfalz
Förderer der Kultur

KULTUR SOMMER
RHEINLAND
PFALZ



SPRACHEN



Englisch für Anfänger II

Dieser Kurs ist für Personen gedacht, die geringe Sprachkenntnisse in Englisch haben oder schon einen Anfängerkurs besucht haben. Es wird mit den Teilnehmenden ein Grundwortschatz aufgebaut und einfache Grundlagen der englischen Grammatik erarbeitet. Es wird das Unit 3 „Training“ bearbeitet. Freizeit, Aktivitäten, Gesundheit, Sport usw.

Es geht im Buch English Network Now Starter/ ISBN: 978-3-12-606585-6 mit Unit 3 „Training“ weiter.

Neu- und Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: English Network Now, Starter A1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-606585-6

Kurs Nr. AK 18/2026

Beginn: 26.02.2026, 13 Abende
Donnerstag, 17.00 - 18.30 Uhr

Dozentin: Irma Schmitz

Kursgebühr: 71,00 €
Teilnehmerzahl: 8 - 15 Personen
Kursort: ASR plus Mayen,
Gebäude A, Raum 104, 56727 Mayen

Englisch Mixed V (Fortsetzung des Mixed IV)

In diesem Kurs wiederholen wir grundlegende Grammatik und den Wortschatz, der für eine erfolgreiche Kommunikation über Alltagsthemen, Urlaub und Aktuelles erforderlich ist. Auch die Aussprache, und der Part "Visiting People", ein Tag in London, das Wetter, Sprache und Kultur, aber auch Grammatik und Themen wie Frühling und Ostern sind Gegenstand des Kurses.

Es geht im Buch English Network Now A1/ ISBN: 978-3-12-606588-7 mit Unit 3 „Visiting people“ weiter.

Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Klett Verlag, English Network Now A1/ ISBN: 978-3-12-606588-7

Kurs Nr. AK 19/2026

Beginn: 26.02.2026, 13 Abende
Donnerstag, 19.00 - 20.30 Uhr

Dozentin: Irma Schmitz

Kursgebühr: 71,00 €
Teilnehmerzahl: 8 - 15 Personen
Kursort: ASR plus Mayen,
Gebäude A, Raum 104, 56727 Mayen



Englisch Mittelstufe

Neu und Alt, Besonderes, weitere Zeitformen, seid und für, verloren und gefunden, Sprache und Kultur, Kurzgeschichten, Aussprache, Frühlings- und Osterthemen.

Quereinsteiger sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: English Network Now A 2.1
ISBN: 978-3-12-606591-7

Kurs Nr. AK 19/2026

Beginn: 27.02.2026, 13 Abende
Freitag, 17.00 - 18.30 Uhr

Dozentin: Irma Schmitz

Kursgebühr: 71,00 €
Teilnehmerzahl: 8 - 15 Personen
Kursort: ASR plus Mayen,
Gebäude A, Raum 104, 56727 Mayen



Business English

Englisch für den Beruf und das Geschäft, Fähigkeiten und Arbeit, Wortschatz und Grammatik.

Lehrbuch: Real Business English B1
ISBN: 978-312-5016780-1

Kurs Nr. AK 19/2026

Beginn: 03.03.2026, 13 Abende
Dienstag, 16.00 - 17.30 Uhr

Dozentin: Irma Schmitz

Kursgebühr: 71,00 €
Teilnehmerzahl: 8 - 15 Personen
Kursort: ASR plus Mayen,
Gebäude A, Raum 104, 56727 Mayen



Spanisch Folgekurs

Lektion V

Dieser Spanischkurs ist linear und kleinschrittig aufgebaut und vermittelt Ihnen die passenden Strategien, um erfolgreich und selbständig zu lernen. Es wird die lebendige Kommunikation im Unterricht gefördert. Sie lernen im Gespräch mit anderen und können immer wieder das bereits gelernte anwenden.

Er hilft Ihnen, Ihre Spanischkenntnisse aufzufrischen und zu vertiefen.

Kurs Nr. AK 22/2026

Beginn: 23.02.2026, 12 Abende
Montag, 19.00 - 20.30 Uhr

Lehrbuch: El Curso en Vivo A1
Langenscheidt - Klett
ISBN 978-3-12-606671-6

Dozentin: Dora Greim

Kursgebühr: 86,50 €
Teilnehmerzahl: 5 - 10 Personen
Kursort: Albert-Schweitzer-RealschulePlus,
56727 Mayen



Französisch Conversation facile

In dem Kurs werden Konversation und Grammatikübungen durchgeführt. Weiterhin wird eine Lektüre gelesen, die im Kurs bekannt gegeben wird.

Kurs Nr. AK 33/2026

Beginn: 03.03.2026, 12 Abende
Dienstag, 19.00 - 20.30 Uhr

Dozentin: Beatrice Hennerici

Kursgebühr: 65,00 €
Teilnehmerzahl: 8 - 12 Personen
Kursort: Albert-Schweitzer-RealschulePlus,
56727 Mayen



EDV



Umgang mit Smartphone/iPhone und Tablet-PC/iPad einfach lernen

Sie haben sich ein Smartphone oder Tablet zugelegt und möchten mehr über das Betriebssystem erfahren? Der Kurs richtet sich an Nutzer, die im Umgang mit den Geräten mehr Sicherheit erlangen möchten, Sicherheitsrisiken minimieren und viele weitere nützliche Funktionen kennenlernen wollen.

Inhalte: Lernen Sie praxisorientiert die Grundfunktionen Ihres Smartphones und Tablets wie Einstellungen, Telefonie, SMS, E-Mail, Kalender, Internet und Fotos kennen. Erfahren Sie, wie Sie sich im Store anmelden und Apps laden und verwalten. Eine Auswahl an wichtigen Apps, die auf keiner Oberfläche fehlen sollten, werden vorgestellt.

Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Bitte die eigenen aufgeladenen Geräte unbedingt mitbringen.

Mitzubringende Materialien:
Schreibblock und Kugelschreiber

Kurs Nr. AK 39/2026

Termine: 09.02., 10.02., 11.02.2026
3 Abende
17.00 - 20.15 Uhr

Kurs Nr. AK 40/2026

Termine: 09.03., 11.03., 12.03.2026
3 Abende
18.00 - 21.15 Uhr

Kurs Nr. AK 41/2026

Termine: 11.05., 12.05., 13.05.2026
3 Abende
18.00 - 21.15 Uhr

Kurs Nr. AK 42/2026

Termine: 15.06., 18.06., 19.06.2026
3 Abende
17.00 - 20.15 Uhr

Dozent: Werner Benz

Kursgebühr: 75,00 €
Teilnehmerzahl: 7-8 Teilnehmer
Kursort: Jugendhaus Mayen,
Im Hombrich 1, 56727 Mayen

Superhirn – Namen und Gesichter merken – Online –

Viele Menschen können sich zwar sehr gut an Gesichter erinnern, aber der dazugehörige Name ist in den meisten Fällen nicht mehr präsent. Damit Ihnen in Zukunft auch der dazugehörige Name einfällt, gibt es einfache und wirksame Methoden sich Gesichter und Namen einzuprägen.

Mit dieser Methode schaffte es auch der Gedächtnissportler Boris Konrad ins Guinness-Buch der Rekorde: 201 Gesichter und die dazugehörigen Namen in nur 15 Minuten.

Der Gedächtnistrainer und Buchautor Helmut Lange zeigen Ihnen anhand von Beispielen wie Sie auch von dieser Methode profitieren können.

Kurs Nr. AK 29/2026

Dienstag, 03.03.2026
19.00 Uhr - 21.30 Uhr

Dozent: Helmut Lange
(Buchautor und Andragoge)

Kursgebühr: 38,00 €
Onlinekurs
Bei Anmeldung erhalten Sie den
Zugangslink und eine Anleitung
für die Teilnahme.



„Superhirn – Kopfrechnen, schneller als mit dem Taschenrechner“

– Online –

Sie lernen verblüffende Kopfrechentricks, mit deren Hilfe Sie schneller im Kopf rechnen können als mit einem Taschenrechner.

Mit ein bisschen Übung können Sie vielleicht auch schneller rechnen als Sie sprechen können. Die aus Indien stammenden Rechenmethoden (vedische Mathematik) sind in unserem Kulturkreis noch unbekannt, machen viel Spaß und erhöhen das generelle Interesse an Mathematik um ein Vielfaches.

Der Buchautor und Andragoge Helmut Lange zeigt Ihnen die besten Kopfrechentricks.

Kurs Nr. AK 30/2026

Dienstag, 10.03.2026
19.00 Uhr - 21.30 Uhr

Dozent: Helmut Lange
(Buchautor und Andragoge)

Kursgebühr: 38,00 €
Onlinekurs
Bei Anmeldung erhalten Sie den
Zugangslink und eine Anleitung
für die Teilnahme.



„Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt“ (für Schüler)

– Online –

Wer möchte nicht im Sekundentakt Vokabeln lernen können?

Und dabei noch Spaß haben?

Die Schlüsselwortmethode hilft Ihnen dabei Vokabeln nicht nur schneller zu erfassen, sondern auch länger im Kopf zu behalten.

Das zig-fache Wiederholen wird auf ein Minimum reduziert.

Der Bestsellerautor und Dipl. Pädagoge Helmut Lange hat zum Thema „Vokabeln lernen“ mehrere Bücher geschrieben und zeigt Ihnen anhand von weiterentwickelten Lernstrategien den Weg zu verblüffenden Lernerfolgen – schon während des Webinars.

Herr Lange zeigt Ihnen die besten Vokabellern-Tricks.

Kurs Nr. AK 26/2026

Dienstag, 17.03.2026, 1 Abend
16.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Dienstag, 24.03.2026, 1 Abend
19.00 Uhr - ca. 21.30 Uhr

Dienstag 14.04.2026, 1 Nachmittag
16.00 Uhr - 18.00 Uhr

Dozent: Helmut Lange
(Buchautor und Andragoge)

Kursgebühr: 38,00 €
Onlinekurs
Bei Anmeldung erhalten Sie den
Zugangslink und eine Anleitung
für die Teilnahme.



5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis

– Online –

Das Denken und Lernen sind zu einem großen Teil durch die Schulzeit geprägt.

Wenn Sie als Lernender an Fort- und Weiterbildung teilnehmen, greifen Sie meist auf althergebrachtes Lernverhalten zurück und wundern sich, dass kaum etwas hängen bleibt. Dabei kann Lernen so einfach sein, wenn Sie nur ein paar Merks-techniken anwenden.

Wenn Sie also in Zukunft Zahlen, Daten, Fakten, Vokabeln, Namen und Gesichter schnell und sicher behalten möchten, dann lassen Sie sich von einem kreativen und einflussreichen Gedächtnistrainer inspirieren.

Denn Ihr Gehirn kann viel mehr als Sie denken.

Sie bekommen faszinierende Gedächtnis-techniken von dem professionellen Andragogen Helmut Lange vermittelt.

Schon während des Seminars kann Ihre Merkfähigkeit um 300% gesteigert werden.

Danach werden Sie nicht mehr lernen, weil Sie müssen, sondern Sie werden lernen, weil Sie wollen! Just for fun!

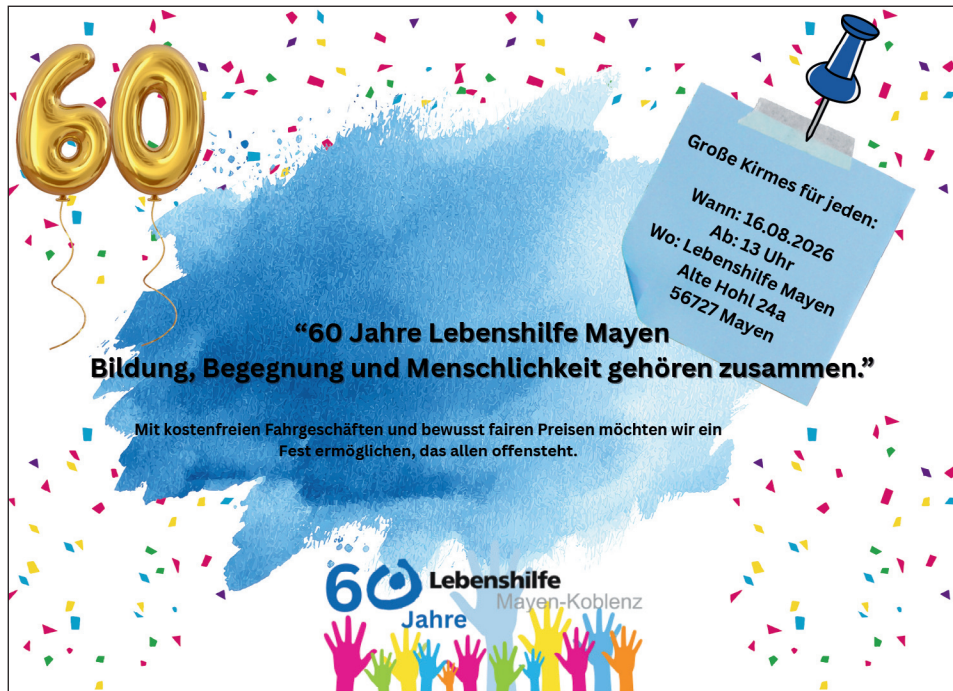
Der Onlinekurs spricht jeden an – ob Schüler, Studenten, Berufstätige oder Senioren – probieren Sie es gerne aus!

Kurs Nr. AK 38/2026

Samstag, 28.03.2026
09.00 Uhr - 16.30 Uhr

Dozent: Helmut Lange
(Buchautor und Andragoge)

Kursgebühr: 85,00 €
Onlinekurs
Bei Anmeldung erhalten Sie den
Zugangslink und eine Anleitung
für die Teilnahme.



Energie und Wärme für dich und deinen Ort

Zukunftsorientiert und nachhaltig
www.evm.de




Word und Excel Einführung und Anwendungen

Word und Excel gehören zu den Standardanwendungsprogrammen im Alltag sowie im Beruf, die dem Anwender Aufgaben enorm erleichtern, Zeit erspart und Unterstützung bieten.

Word spielt in der Textverarbeitung eine große Rolle. Briefe werden an Kunden und Lieferanten geschrieben, Arbeitsverträge geschlossen, Werbetexte, Rundschreiben, Serienbriefe erstellt. Alle Schriftstücke müssen fehlerfrei und optisch ansprechend gestaltet sein.

Excel basiert auf Tabellen, die wiederum aus einer Vielzahl von einzelnen Zellen bestehen. Diese können unterschiedliche Inhalte (z. B. Werte, Texte) ausweisen. Darüber hinaus können die Zellen durch logische (z. B. <, >) und arithmetische (z. B. +, *) Operationen miteinander verknüpft werden. Einzelne Tabellen werden zu Tabellenblättern erfasst und ergeben die Arbeitsmappe. Der Kurs bietet eine praxisorientierte Einführung mit vielen Übungen.

Kurs Nr. AK 43/2026
 Beginn: 10.06.2026, 17.06.2026 und 24.06.2026, 3 Abende
 Mittwoch: 18.00 Uhr - 21.00 Uhr

Dozent: Hans-Jürgen Schmitz

Kursgebühr: 87,00 €
 Teilnehmerzahl: 6-10 Teilnehmer
 Kursort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben



KI und ChatGPT: Einführung und ChatGPT-Anwendungen

Künstliche Intelligenz (KI) ist ein Werkzeug, das längst in Alltagsanwendungen und dem Berufsleben Einzug gehalten hat.

Wie lernt sie, wohin entwickelt sie sich?

ChatGPT ist eine fortschrittliche KI, entwickelt, um in natürlicher Sprache zu kommunizieren. Basierend auf umfangreichen Datenmengen und komplexen Algorithmen, imitiert sie menschliche Konversationsfähigkeiten. Diese Technologie versteht und generiert Antworten auf eine Vielzahl von Anfragen, von einfachen Fragen bis hin zu detaillierten Diskussionen.

Der Kurs bietet zunächst eine Einführung in die Künstliche Intelligenz und dann Grundlagen in der Anwendung und Nutzung von ChatGPT. Es werden Hintergründe, Einsatzmöglichkeiten und Grenzen der KI vorgestellt. In Anwendungssituationen können praktische Erfahrungen gesammelt werden, um direkt mit ChatGPT interagieren zu können.

Wichtig: Die Teilnehmer/innen müssen über eine E-Mailadresse und ein Smartphone verfügen. ChatGPT sollte auf dem Smartphone vor dem Kurs installiert sein.

Kurs Nr. AK 37/2026

Termine: 07.05.2026

1 Abend

Mittwoch: 18.00 Uhr - 21.00 Uhr

Dozent: Hans-Jürgen Schmitz

Kursgebühr: 33,00 €

Teilnehmerzahl: 6-10 Teilnehmer

Kursort: Jugendhaus Mayen,

Im Hombrich 1, 56727 Mayen



KI 2 – KI für Fortgeschrittene Meistere die Zukunft

Perfektioniere Deine KI-Skills in Text,
Bild und Video

Der Kurs „Meistere die Zukunft: Perfektioniere Deine KI-Skills in Text, Bild und Video – KI für Fortgeschrittene“ bietet eine Chance, KI-Kenntnisse auf ein hohes Level zu bringen, professionelle Prompts zu erstellen und diese in der Praxis effektiv einzusetzen. In Einzelarbeit oder in dynamischen Gruppenprojekten wird der sichere und souveräne Umgang mit KI-Tools geschult, um die Kreativität und Effizienz voll zu entfalten.

Was wird vermittelt?

- Workshop zur Vertiefung der Kenntnisse im Umgang mit der KI.
- Profitipps zu Prompts bei Texten und Bildern.
- Übungen am PC oder digitalen Endgerät allein oder in Gruppen.
- Antworten auf Ihre Fragen.

Wichtig: Die TN sollten Logins für ChatGPT, Gemini und Claude einrichten und Ihren Google Login dabei haben. Die Teilnehmer/innen müssen ihre E-Mailadresse mitteilen und sollen eigene WLAN-fähige Geräte mitbringen.

Kurs Nr. AK 13/2026

Termine: 02.06.2026

1 Abend

Dienstag: 18.00 Uhr - 21.00 Uhr

Dozent: Hans-Jürgen Schmitz

Kursgebühr: 40,00 €

Teilnehmerzahl: 6-10 Teilnehmer

Kursort: Jugendhaus Mayen,

Im Hombrich 1, 56727 Mayen



WhatsApp Kommunikation leicht gemacht

Das Kursangebot richtet sich an Smartphone unerfahrene Personen und /oder ältere Menschen, die die Grundlagen der WhatsApp-Bedienung lernen und darin sicher werden möchten.

Ziele des Kurses: Die Teilnehmenden können Nachrichten, Fotos und Sprachnachrichten sicher versenden und empfangen. Sie verstehen die grundlegenden Funktionen von WhatsApp und kennen die Risiken und Sicherheitsmaßnahmen im Umgang mit dieser App.

Vorausgesetzt wird, dass WhatsApp bereits auf dem Smartphone installiert ist Bitte aufgeladene Geräte mitbringen.

Kurs Nr. AK 14/2026

Termine: 01.04.2026

1 Abend

Mittwoch: 18.00 Uhr - 20.15 Uhr

Dozent: Hans-Jürgen Schmitz

Kursgebühr: 30,00 €

Teilnehmerzahl: 6-10 Teilnehmer

Kursort: Jugendhaus Mayen,

Im Hombrich 1, 56727 Mayen



Digital unterwegs

Der Kurs vermittelt eine effektive Nutzung des eigenen Smartphones für ausgewählte Nutzungsbedarfe im Internet sowie Kenntnisse und Umsetzungsmöglichkeiten bzgl. wichtiger Aspekte des Datenschutzes.

Er richtet sich an Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen im Umgang mit einem Smartphone und ersten Erfahrungen im Internet.

An jedem Kurstermin gibt es einen anderen Themenschwerpunkt.

Das Kurskonzept ist unterteilt in Anteile der Informationsvermittlung und praktischen Umsetzung.

Wichtig: Die Teilnehmer/innen müssen über eine E-Mailadresse und ein Smartphone verfügen. Bitte aufgeladene Geräte mitbringen.

Kurs Nr. AK 15/2026

Termine: 27.05.2026 und 03.06.2026

2 Abende

Mittwoch: 18.00 Uhr - 21.00 Uhr

Dozent: Hans-Jürgen Schmitz

Kursgebühr: 76,00 €

Teilnehmerzahl: 6-10 Teilnehmer

Kursort: Jugendhaus Mayen,
Im Hombrich 1, 56727 Mayen



Powerpoint-Präsentation leicht gemacht

In Beruf und Ausbildung ist PowerPoint eine beliebte Standardsoftware, die vielfältige Anwendung findet.

Mit PowerPoint lassen sich sehr gut Vorträge visualisieren und Informationen strukturiert aufbereiten und anschaulich präsentieren. Trotz aller erlaubter Phantasie und Kreativität stehen jedoch immer die zu vermittelnden Informationen im Zentrum, weshalb das Befolgen standardisierter Regeln unerlässlich für eine gelungene PowerPoint-Präsentation ist.

Der Kurs bietet nach einer kurzen Einführung in PowerPoint praktische Beispiele an, um Erfahrungen darin zu sammeln.

Wichtig: Bitte eigene Geräte mit der Microsoft Software mitbringen. Weitere Informationen erfolgen bei der Anmeldung.

Kurs Nr. AK 16/2026

Termine: 13.05.2026 und 20.05.2026

2 Abende

Mittwoch: 18.00 Uhr - 21.00 Uhr

Dozent: Hans-Jürgen Schmitz

Kursgebühr: 58,00 €

Teilnehmerzahl: 6-10 Teilnehmer

Kursort: Jugendhaus Mayen,
Im Hombrich 1, 56727 Mayen



SPEZIAL



Balkon-Photovoltaik-Module Strom einfach selbst erzeugen

In diesem Mitmach-Workshop informieren wir zunächst in einem Vortrag über die Techniken, Möglichkeiten und Grenzen zur Anschaffung, Installation, Betrieb, Wartung und Anmeldung der Anlage. Anschließend bieten wir die Möglichkeit, noch offene Fragen zu klären. Danach geht es raus zum Praxistest. Sie werden dann mit unserem Demonstrationsmaterial selbst eine solche Anlage aufbauen und die im Vortrag wesentlichen Parameter selbst ausprobieren können. Lernen über die Finger, anstatt nur über Augen und Ohren!

Kurs Nr. AK 56/2026

Beginn: 13.06.2026 - 1 Vormittag
Samstag, 10.00 - 12.00 Uhr

Dozent: Prof. Dr. Johannes Stolz
Hochschule Koblenz

Ort: Clemensschule Mayen,
Habsburgring 2, 56727 Mayen

Der Workshop ist für alle Teilnehmenden kostenfrei.



In der Kursgebühr ist das Leihmaterial (Leihschläger, Übungsbälle) und die Spielgebühr enthalten.

Golf Schnupperkurs

Erfahren Sie wie erfrischend der Golfsport sein kann. Erleben Sie diesen anspruchsvollen Sport in einer der schönsten Flusslandschaften Deutschlands.

Aller Anfang ist leicht! Im Schnupperkurs lernen Sie zunächst alle Facetten der Faszination Golf kennen. Der Schnupperkurs des Golf Clubs Cochem/Mosel e.V. ist für Golfschüler konzipiert, die den Golfsport zunächst unverbindlich kennenlernen möchten. Golf ist eine der abwechslungsreichsten und vielseitigsten Sportarten. Im Rahmen des Schnupperkurses können Sie zunächst einmal herausfinden, ob der Golfsport passend für Sie wäre.

Unter Anleitung unserer erfahrenen Golflehrer werden Ihnen auf der Driving Range (Golf Übungsanlage) die wichtigsten Golf Basiselemente wie Putten, Chippen und Grundschwung vermittelt.

Für Ihren Golf Schnupperkurs benötigen Sie keinerlei Golferfahrung.

Sportlich-bequeme Kleidung sowie bequeme Sportschuhe reichen vollkommen aus.

Die Ausrüstung stellt der Golf Club Cochem.

Die lizenzierten Trainer begleiten Sie vom ersten Schritt bis zur ersten Runde auf dem Eifel Course.

Der Schnupperkurs ist in drei Module aufgeteilt:

Modul I – Drive

- Lernen Sie auf der Driving Range die Grundsätze des Golfsports kennen

Module II – Chip & Putt

- Chippen und putten üben auf dem Putting-Green

Modul III – Live

- Spielen Sie auf dem Eifel Course während Sie von einem Golflehrer auf den ersten Löchern begleitet werden. Anschließend kann die 9-Loch-Runde selbstständig zu Ende gespielt werden.

Kurs Nr. AK 31/2026

Kurstermine:

Sonntag: 19.04.2026	11.00 - 14.00 Uhr
Sonntag: 14.06.2026	11.00 - 14.00 Uhr
Sonntag: 19.07.2026	11.00 - 14.00 Uhr
Sonntag: 16.08.2026	11.00 - 14.00 Uhr
Sonntag: 06.09.2026	11.00 - 14.00 Uhr

Dauer: 3 - 4,5 Stunden

Kursleitung: Golfclub Cochem-Mosel e.V.

Kursgebühr: 39,00 €

Teilnehmerzahl: 5-12 Personen

Kursort: Golf-Club Cochem/Mosel e.V.
Am Kellerborn 2, 56814 Ediger-Eller

Golf-Platzreifekurs (DGV)

Sie möchten möglichst schnell das Golfspielen lernen und erlernen? In diesem Kurs lernen Sie durch die qualifizierten Golflehrer des Golfclub Cochem/Mosel e.V. alle Bereiche des Golfspiels näher kennen. Der Kurs schließt mit der praktischen und theoretischen Prüfung der DGV Platzreife ab.

Die erfolgreiche Teilnahme an dem Platzreifekurs gilt als Nachweis, dass Sie Technik, Regeln und Etikette des Golfspiels sicher beherrschen. Des Weiteren zeigen Sie mit der Platzreife, dass Sie fähig sind, einen zügigen Spielverlauf zu gewährleisten und sich, wie auch die anderen Golfspieler auf dem Golfplatz, nicht gefährden. Der Nachweis über die Platzreife ist auch für die Nutzung von Golfplätzen erforderlich.

Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen dieses Kurses dürfen ab dem zweiten Kurstag auch außerhalb des Unterrichts selbstständig auf dem Übungsplatz Eifel Course (9-Loch-Platz) spielen.

Die Ausrüstung wird Ihnen für die Dauer des Kurses gestellt.

Inklusivleistungen:

- Unterricht durch einen PGA-Professional oder lizenzierten Trainer
- Unbegrenztes Golfspiel auf dem 9-Loch-Platz für die Dauer des Kurses
- Ballkarten für insgesamt 450 Rangbälle
- Halber Leihschlägersatz für die Dauer des Kurses
- Unterrichtsmaterial für die Regelprüfung (leihweise)

Kurs Nr. AK 25/2026

Dauer: 5 Termine insgesamt 11 Zeitstunden (4 x 2 Zeitstunden Übung, am letzten Tag findet die Platzreife-Prüfung statt (2,5h Praxis Anschluss 0,5h Theorieprüfung



Kurstermin:

Erster Termin:

Sonntag, 12.05.2026- 18.00 - 20.00 Uhr

Letzter Termin:

Sonntag: 09.06.2024 - 18.00 - 21.00 Uhr
(Prüfungstermin)

Erster Termin:

Sonntag, 21.06.2026- 11.00 - 13.00 Uhr

Letzter Termin:

Sonntag: 15.07.2024 - 11.00 - 14.00 Uhr
(Prüfungstermin)

Erster Termin:

Dienstag, 18.08.2026- 18.00 - 20.00 Uhr

Letzter Termin:

Dienstag: 15.09.2024 - 18.00 - 21.00 Uhr
(Prüfungstermin)

Kursleitung: Golfclub Cochem-Mosel e.V.

Kursgebühr: 190,00 €

Kursort: Golf-Club Cochem/Mosel e.V.
Am Kellerborn 2, 56814 Ediger-Eller



Schnell, lecker und gesund kochen

In dem Workshop lernen Sie wie Sie schnell, lecker und ausgewogen für die ganze Familie kochen. Auch für den Single-Haushalt lohnt es sich das effiziente und „gute“ Kochen zu erlernen. Abwechslungsreich und gesund zu kochen ist für viele oft eine große Herausforderung, und dabei ist das alles kein Hexenwerk. Lassen Sie sich überraschen.

Was erwartet Sie?

Theoretischer Input: Wir sprechen über Tipps und Tricks für leckeres Kochen ohne viel Fett und unnötige Kalorien.

Kochen: Wir setzen besprochenes in die Praxis um, und kochen gemeinsam.

Auslagen werden auf die Teilnehmer*innen umgelegt und bei der Dozentin gezahlt.

Kurs Nr. AK 13/2026

Beginn: wird noch bekannt gegeben, 1 Abend

Theorie und Praxis: 17.00 - 21.00 Uhr

Dozentin: Elena Göth

Dipl. Oecotrophologin

Kursgebühr: 30,00 €

Teilnehmerzahl: 8-12 Personen

Kursort: wird bei Anmeldung bekanntgegeben



Man(n) kocht

regelmäßiges Treffen von Männern, die gerne kochen und essen

Seit 13 Jahren gibt es den Kurs „Man(n) kocht“ der VHS Mayen. Einmal im Monat – am zweiten Freitag treffen sich Männer, die gemeinsam einen gemütlichen Abend rund ums Kochen erleben wollen. Dazu gehört das Einkaufen, die Auswahl der Rezepte, die Zubereitung, das Verzehren und natürlich das Spülen und Aufräumen der Küche. Je zwei wechselnde Kursteilnehmer planen einen Kochabend und legen die Speisefolge fest, kaufen ein (Speisen und Getränke) und rechnen mit den übrigen Kursteilnehmern ab. Sie erläutern auch die Rezepte, die Erfahrungen beim Vorkochen und gestalten den jeweiligen Abend.

Die Kosten für die Speisen und Getränke werden unter den Teilnehmern aufgeteilt, hinzukommen pro Abend 4,00 € pro Teilnehmer für die Nutzung der Küche. Zu besonderen Anlässen wie Ostern, Weihnachten, usw. wird unter fachlicher Anleitung mit den Teilnehmern jeweils ein komplettes, dem Anlass entsprechendes Menü zubereitet.

Kurs Nr. AK 03/2026

laufend jeden Monat, Einstieg jeder Zeit möglich. Termine werden bei Anmeldung bekannt gegeben.

Freitags, 18.00 - 22.00 Uhr

Ansprechpartner während des Kurses: N.N.

Kursgebühr: 4,00 € pro Abend

Teilnehmerzahl: 8-12 Personen

Kursort: Schulküche der Grundschule St.-Veit, Koblenzer Straße 133, 56727 Mayen

NOTIZEN

[illegible]

vr-rheinahreifel.de

Ihr Vermögen verdient Struktur.

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.



Mehr Infos:
einfach
fotografieren!

Gestalten Sie Ihre finanzielle Zukunft mit System:

Der FinanzCheck der VR Bank RheinAhrEifel eG vereint Depotanalyse, Geldanlage und staatliche Förderungen. Als Mitglied der VR Bank sichern Sie sich zusätzliche Vorteile.



**VR Bank
RheinAhrEifel eG**